

**COMMENT MOTIVER  
LES PERSONNES DIABETIQUES DE TYPE 2  
À PRATIQUER UNE  
ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ?**

**Jennifer REGNIER**

**Educatrice en Activité Physique Adaptée**

*Service Education Diabétique - CHU Michallon de Grenoble -*

*- Association ProxYDiab 38 –*

**Personnel de recherche**

*- Laboratoire SENS - UFRAPS de Grenoble -*

**- Symposium DELF 2010 –**

**- Activité Physique et Diabète -**

**ROCHE DIAGNOSTICS**

# Les apports de la théorie de l'Autodétermination (TAD)

*(Deci & Ryan, 2002)*

- Modèle très utilisé actuellement dans les domaines :
  - De l'activité physique (*Hagger & Chatzisarantis, 2007*)
  - De la santé (*Sheldon, Williams & Joiner, 2003*)
  - Du comportement alimentaire (*Pelletier, Dion, Slovinec-D'Angelo & Reid, 2004*)
- Le **sentiment d'autodétermination** (*se sentir libre de faire ses propres choix et d'être à l'origine de ses comportements*) est un besoin fondamental.
- Différentes motivations selon le **degré d'autodétermination** :
  - des **motivations « autodéterminés »** ... lorsque l'individu s'engage dans un comportement de manière complètement volontaire.
  - des **motivations « non autodéterminés » (ou « contrôlés »)**... lorsque l'individu agit sous la contrainte de pressions externes (promesse de récompenses, menace de sanction...).

# Les différents types de motivation selon la TAD

« Je pratique une activité physique régulièrement... »

sentiment d'autodétermination

+

A-Motivation

Motivations extrinsèques

Motivation intrinsèque

« Je ne pratique pas d'activité physique et je ne vois aucune raison de le faire »

« ...car j'en connais les effets bénéfiques, j'aime marcher et j'ai une amie qui m'accompagne »

Régulation externe

Régulation introjectée

Régulation identifiée

Régulation intégrée

« ...pour ne pas contrarier mon entourage »

« ...car je m'en veux quand je ne bouge pas »

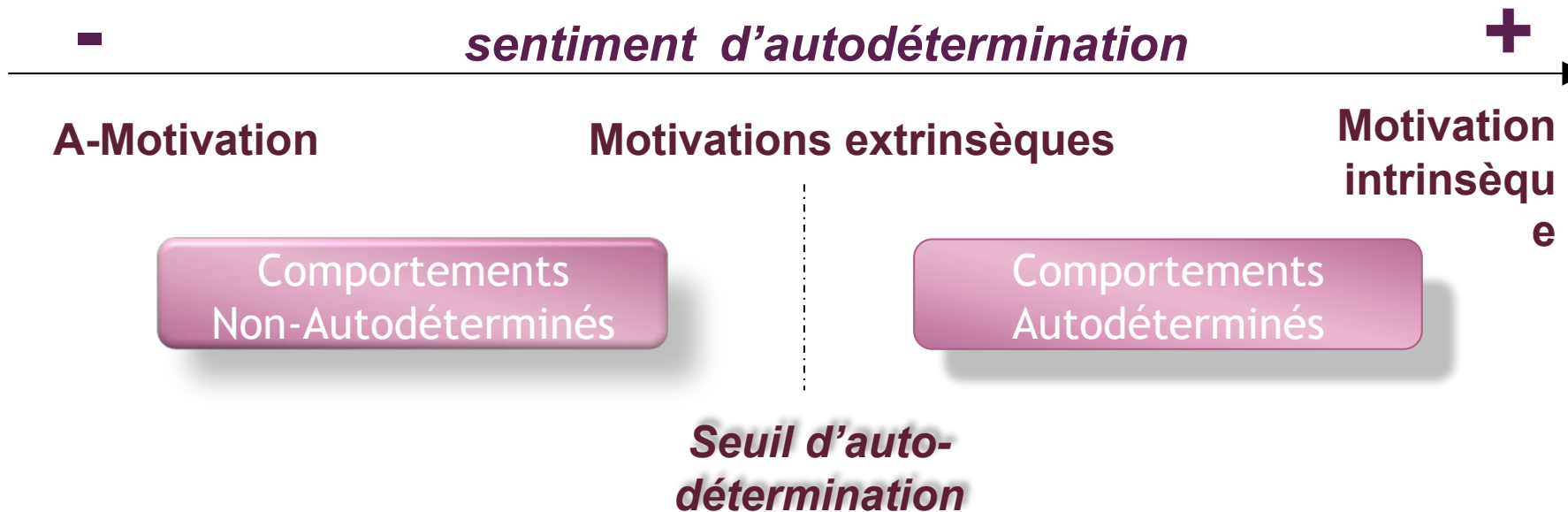
« ...car il le faut pour ma santé »

« ...car je prends du plaisir à prendre soin de moi »

Seuil d'autodétermination

**Environnement social**

- soutien de l'autonomie
- soutien de la compétence
- soutien d'affiliation



- Les formes de motivation les plus autodéterminées ont les conséquences les plus intéressantes (en terme de maintien de comportement à long terme).
- L'environnement social (médical, familial, amical) est susceptible d'influencer le sentiment d'autodétermination de l'individu.

COMMENT SOUTENIR LES BESOINS FONDAMENTAUX  
DANS LE CADRE D'UNE DEMARCHE EDUCATIVE  
EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ?

# Les apports de l'Entretien Motivationnel (EM)

## ***L'entretien motivationnel est :***

- une méthode de communication directive centrée sur le patient visant

l'augmentation de la motivation intrinsèque par l'exploration et la résolution de l'ambivalence par rapport à un changement de comportement

*(Miller & Rollnick, 2002)*

- une forme de style guidant centrée sur la personne qui a pour but d'aider

les patients à explorer et à résoudre leur ambivalence par rapport à un

# **COMMENT MOTIVER LES PERSONNES DIABETIQUES DE TYPE 2 À PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ?**

**Jennifer REGNIER**

**Educatrice en Activité Physique Adaptée**

*Service Education Diabétique - CHU Michallon de Grenoble -*

*- Association ProxYDiab 38 –*

**Personnel de recherche**

*- Laboratoire SENS - UFRAPS de Grenoble -*

**- Symposium DELF 2010 –**

**- Activité Physique et Diabète -**

**ROCHE DIAGNOSTICS**

# Les apports de l'Entretien Motivationnel (EM)

## Entretien Motivationnel



## Besoins fondamentaux considérés dans la TAD

### Etat d'esprit

- Style guidant; autonomie; collaboration; évocation

### Principes

- Exprimer de l'empathie
- Soutenir le sentiment d'efficacité personnelle
- Rouler avec la résistance
- Eviter le réflexe correcteur

### Outils (OUVER)

- Poser des questions ouvertes
- Soutenir/valoriser
- Refléter
- Résumer

### • Soutien d'autonomie

### • Soutien de compétence

### • Soutien d'affiliation



# Une démarche éducative en Activité Physique Adaptée intégrant la pratique de l'Entretien Motivationnel (EM)

## 1) L'EM dans le Bilan Educatif Partagé (BEP) « Un BEP à orientation motivationnelle »

### Objectifs

- Evaluer le niveau d'engagement dans le comportement
- Susciter du discours-changement (**D**ésirs, **C**apacités, **R**aisons, **B**esoins)
- Aider le patient à identifier ses ressources, nécessaires au maintien ou au changement de comportement

### Outils : Echelles de l'importance et de la confiance

- Niveau d'engagement

« A ce jour, et sur une échelle de 0 à 10, quelle importance accordez-vous à votre activité physique dans votre vie ? » (note 5/10)

- Susciter du discours-changement (DCRB) par exploration de l'échelle en utilisant l'EM (Etat d'esprit, Principes, OUVÉR)

a) « Qu'est-ce qui pourrait vous aider à mettre 7 (note+2) plutôt que 5 (note)? »

b) « Quelles raisons font que vous situez l'importance accordée à votre AP à 5 (note) plutôt qu'à 3 (note-2) ? »

# Une démarche éducative en Activité Physique Adaptée intégrant la pratique de l'Entretien Motivationnel (EM)

## 2) L'EM dans l'Education thérapeutique de groupe

### Atelier 1 : intégrer dans le programme de base

**Objectif** : Motiver pour préparer au changement

- Changer les représentations de l'Activité Physique
- Apporter des connaissances en s'adaptant au niveau de questionnement et de compréhension du groupe
- Guider le patient dans sa réflexion sur le changement de comportement

### Outils pédagogiques

- Brochure comportant un résumé des connaissances apportées à l'atelier

et des compléments qui accompagne le patient tout au long du programme

### Relation thérapeutique

- Apports de la TAD
- Apports de l'EM

# Une démarche éducative en Activité Physique Adaptée intégrant la pratique de l'Entretien Motivationnel (EM)

Ateliers de « renforcements » au choix du patient

## Atelier de renforcement 1

### Objectifs

- Compléter l'information du 1er atelier selon le souhait du groupe
- Discussion autour du plan d'action mis en place depuis le 1er atelier et des ressentis
- Guider le patient dans le changement ou le maintien du comportement

## Atelier de renforcement 2

### Objectifs

- Renforcer l'engagement
- Accompagner dans les 1<sup>ers</sup> pas



**Pratique d'une APA puis,  
Discussion autour des ressentis**

# Une démarche éducative en Activité Physique Adaptée intégrant la pratique de l'Entretien Motivationnel (EM)

## 3) L'évaluation

### Deux objectifs à poursuivre

- **Evaluation des résultats**

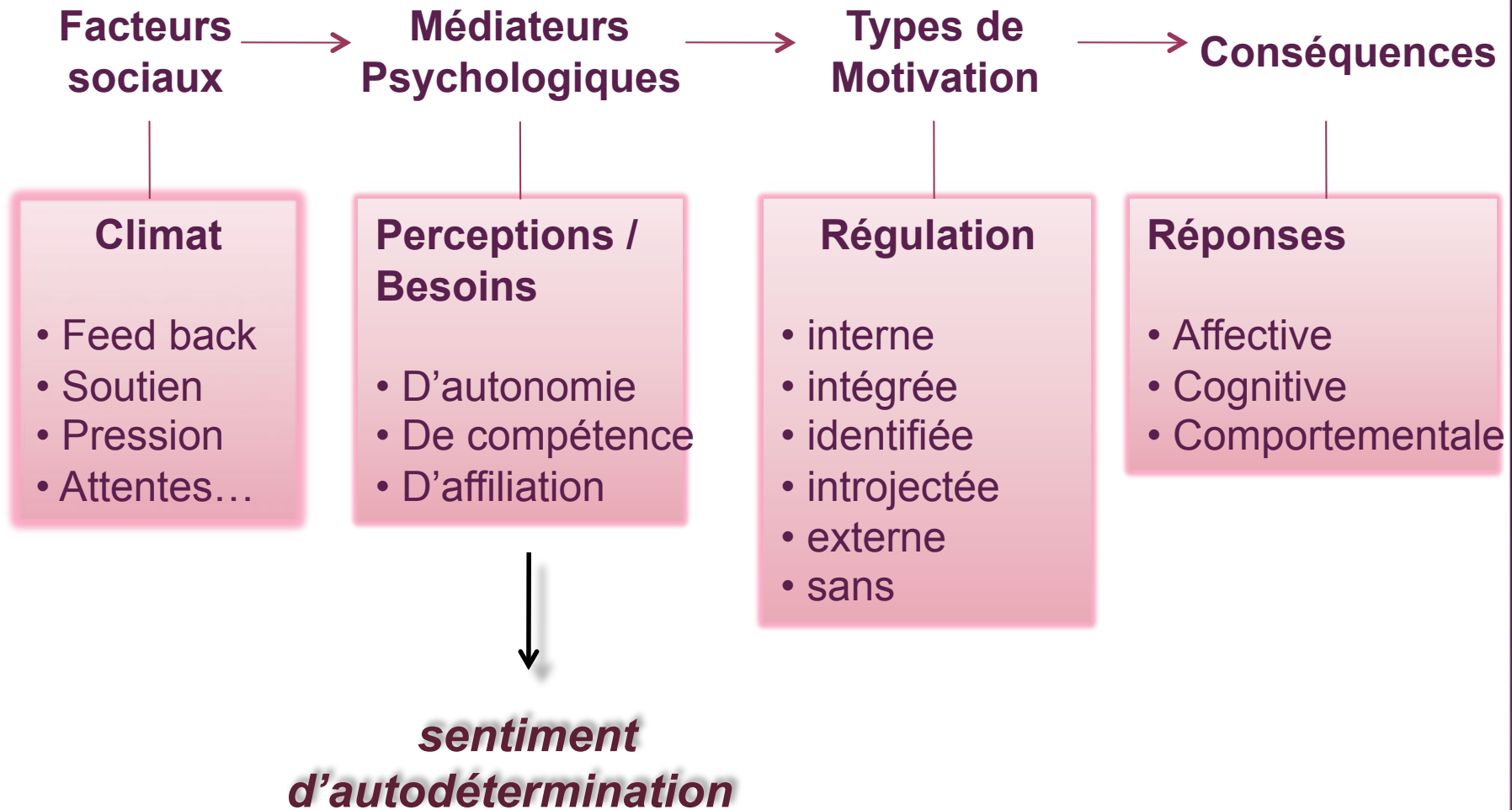
« Impact du programme sur le niveau d'engagement, le comportement et l'état de santé des personnes »

- **Evaluation du processus explicatif des effets du programme en utilisant les apports de la TAD**

« Rôle de la motivation du patient dans l'efficacité du programme »

**Merci de votre attention**

# Modèle séquentiel en 4 étapes des antécédents et des conséquences des différents types de motivation



**COMMENT MOTIVER  
LES PERSONNES DIABETIQUES DE TYPE 2  
À PRATIQUER UNE  
ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ?**

**Jennifer REGNIER**

**Educatrice en Activité Physique Adaptée**

*Service Education Diabétique - CHU Michallon de Grenoble -*

*- Association ProxYDiab 38 –*

**Personnel de recherche**

*- Laboratoire SENS - UFRAPS de Grenoble -*

**- Symposium DELF 2010 –**

**- Activité Physique et Diabète -**

**ROCHE DIAGNOSTICS**